



| 日 | 曜日 | こんだてめい | おもなしょくひんとはたらき | | | 3・4ねんのえいようか | |
|----------------------------------|----|--|--|--------------------------------|--|--------------|------------|
| | | | おもにエネルギーのもととなるきのグループ | おもにからだをつくるもとになるあかのグループ | おもにからだのちようしをとのえるもとになるみどりのグループ | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ (g) |
| 11 | 金 | ごはん ぎゅうにゆう ささかまぼこのしょうがみそに しらたまいりぞうに みかん | ごはん さとう しらたまもち | ぎゅうにゆう ささかまぼこ とりにく こうやどうふ | しょうが にんじん せり ごぼう だいこん ずいき みかん | 572 | 23.0 |
| 15 | 火 | ごはん ぎゅうにゆう さんまのかばやき ひじきのいりに だいこんスープ | ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゆう さんま ひじき あぶらあげ | しょうが だいずもやし にんじん だいこん こねぎ | 672 | 20.8 |
| 16 | 水 | しょくパン いちごジャム ぎゅうにゆう とりにくのマーメレードやき ぶたにくとはくさいのクリームに | パン ジャム じゃがいも あぶら | ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく | しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ コーン | 584 | 28.1 |
| 17 | 木 | ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとたまねぎのあまからに わかめじる りんご | ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも | ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ | にんじん たまねぎ めんま しょうが だいこん こまつな りん ご | 588 | 21.7 |
| 18 | 金 | コッペパン りんごジャム ぎゅうにゆう みそラーメン だいずとごさかなのあげに | パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも ごま さとう | ぎゅうにゆう ぶたにく だいず かたくちいわし | めんま にんじん いら たまねぎ もやし にんにく | 655 | 27.2 |
| がっこうきゅうしょくしゅうかん 1月21日～25日 | | | | | | | |
| 21 | 月 | <昔の給食 おにぎりにして食べよう！> ごはん ごまお ぎゅうにゆう さけのしおやき あさづけ みそじる | ごはん ごま じゃがいも | ぎゅうにゆう さけ とうふ わかめ | にんじん キャベツ きゅうり ねぶかねぎ | 517 | 23.9 |
| 22 | 火 | <袋原小:好きなデザートランキング1位> むぎごはん ぎゅうにゆう ポークカレー フルーツカクテル(しらたまいり) | ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー しらたまもち さとう | ぎゅうにゆう ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ | にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく パインアップル(缶) もも(缶) りんご(缶) レモン | 670 | 19.8 |
| 23 | 水 | <給食委員のリクエスト給食> メロンパン ぎゅうにゆう ペンネのトマトソースに ミートボールスープ デザート | パン パンこ でんぶん あぶら スパゲッティ | たまご ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ しょうが にんにく トマト(缶) | 672 | 22.2 |
| 24 | 木 | <日本の味めぐり⑥ 秋田県> わかめごはん ぎゅうにゆう はたはたのからあげ(2こ) きりたんぼなべ みかん | ごはん パンこ こむぎこ あぶら きりたんぼ | わかめ ぎゅうにゆう はたはた とりにく | せり ごぼう まいたけ ねぶかねぎ みかん | 621 | 21.8 |
| 25 | 金 | <地場産物を取り入れた献立> こめこパン ぎゅうにゆう やきあおばぎょうざ(2こ) せんだいはくさいとうずらたまごのスープ りんご | パン こめこ あぶら こむぎこ | ぎゅうにゆう ぶたにく うずらたまご | キャベツ いら にんにく しょうが はくさい テンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ りんご | 563 | 23.1 |
| 28 | 月 | ごはん ぎゅうにゆう ジャージャンとうふ あおのりポテト | ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも | ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく あおのり | にんじん たまねぎ いら ねぶかねぎ ほししいたけ しょう が にんにく | 630 | 19.8 |
| 29 | 火 | ごはん ぎゅうにゆう あぶらふのたまごとじ いものこじる | ごはん あぶらふ さとう さといも | ぎゅうにゆう たまご とりにく あぶらあげ とうふ | にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ | 586 | 23.0 |
| 30 | 水 | コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゆう こまつなのペペロンチーノ とりにくのたつたあげ オレンジ | パン スパゲッティ あぶら でんぶん | ぎゅうにゆう ベーコン とりにく | たまねぎ こまつな マッシュルー ム にんにく しょうが オレンジ | 683 | 27.0 |
| 31 | 木 | ごはん あじつけのり ぎゅうにゆう さばのウスターソースに りきゅうじる | ごはん さとう じゃがいも ごま | ぎゅうにゆう さば とりにく あぶらあげ とうふ のり | しょうが ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ | 647 | 23.8 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月の目標
感謝の気持ちをもって
食事をしよう

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 648kcal
- ・たんぱく質 24.3g

～学校給食週間について～

1月21日(月)～25日(金)

学校給食週間は、給食にたずさわっている方々に感謝し、食べ物のありがたさについて考える一週間です。学校給食は、明治22年、お弁当を持ってこることが出来ない子供たちのために山形県で始まりました。しかし戦争がはじまり、給食が中止になりました。戦争が終って食べ物に困っていた時に、アメリカから脱脂粉乳などが送られてきて、給食が再び始まった歴史があります。

袋原小では、昔の給食、袋原小児童の好きなデザートランキング1位のデザート給食など、さまざまなメニューが登場します。給食委員会のイベントもお楽しみに！